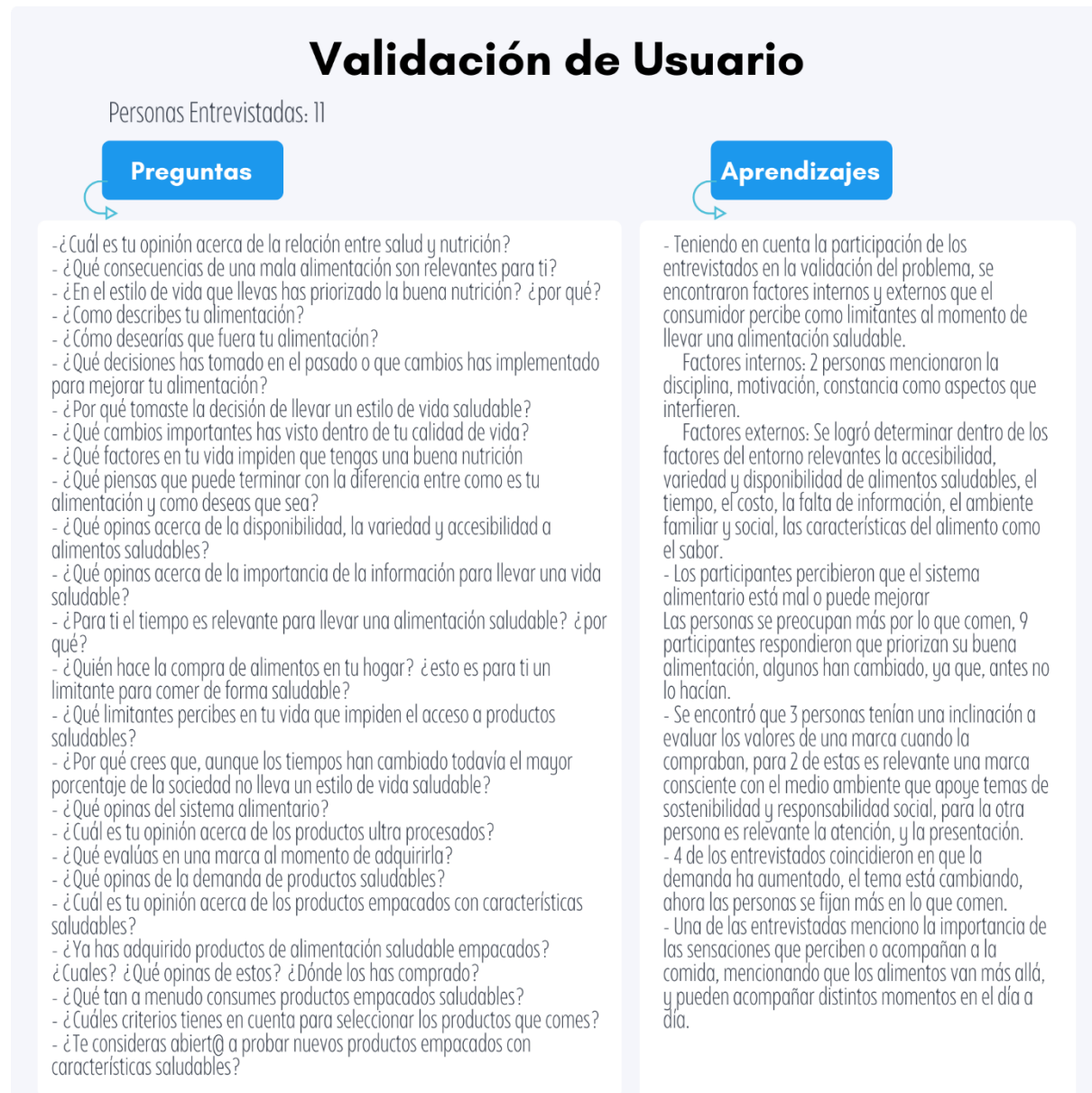


ANEXOS

A. Estructura de la entrevista explicada en el apartado 3.2 Hallazgos y validaciones del problema con el usuario

Figura 1

Tarjeta de validación de usuario 2



Fuente: Elaboración propia (2023)

B. Hallazgos adicionales de las entrevistas

Hallazgos hipótesis 2 explicados a profundidad

Hipótesis 2: Las personas en la actualidad se preocupan más por lo que comen, y tienen un mayor deseo de implementar hábitos más saludables, como la buena nutrición.

La priorización de la alimentación

Dentro de los entrevistados 1 persona no prioriza la alimentación por tiempo y desconocimiento, otra persona percibe que su alimentación ha empeorado debido a que su entorno laboral y social ha cambiado, y ve esto como un detonador de malos hábitos.

Los demás entrevistados afirman priorizar su nutrición, dentro de ellos, se encuentran 3 personas para quienes el tema tiene bastante prevalencia, y otras 6 personas que exponen que antes no llevaban una buena alimentación, pero esto ha cambiado, y han logrado mejorar en cierta medida este aspecto de su vida, aún siguen trabajando por esto, y mencionan ciertos limitantes que han encontrado en ese proceso como, el entorno familiar, el gusto por alimentos de baja calidad, la presión del entorno social, y la dificultad que se presenta al momento de cambiar ciertas costumbres.

La alimentación que llevan actualmente

De las personas entrevistadas, 7 describen su alimentación como buena, balanceada y completa, 2 personas la describen como más o menos balanceada y medianamente buena, y 2 personas consideran que su alimentación es regular, y básica.

El deseo de mejorar la alimentación

En las entrevistas solo 1 persona afirmó que no deseaba cambiar su alimentación y se sentía conforme con esta, los demás afirmaron que desean seguir mejorando su alimentación, que está sea más balanceada y esté inclinada a suplir sus requerimientos diarios, algunos objetivos

mencionados son: incrementar la ingesta de fruta, verdura, proteína, dejar los ultraprocesados, y productos con altos niveles de azúcar.

1 persona afirmó el deseo de inclinarse a una vida más fitness, y consumir recetas saludables, deliciosas y creativas, quisiera comer cosas diferentes haciendo mención a bowls de açái, nueces, más fruta, yogurt griego, panqueques saludables, entre otros, a esta participante le llama la atención este estilo de vida, sin embargo, aún siente que es complicado mantenerlo o hacerlo todo el tiempo.

1 de los entrevistados quisiera que su alimentación fuera más estricta, considera que ser tan exigente en la alimentación puede ser contraproducente, sin embargo, si percibe que es más importante su salud que el sabor, el placer que pueden dar estos alimentos, e incluso considera que esta debería primar, sin importar el entorno social donde sus amigos o familia se inclinan a comer alimentos poco saludables.

Esta opinión expone un fuerte gusto y preocupación por llevar una vida saludable, sin embargo, no es una opinión general, 5 de las personas entrevistadas tienen o están inclinadas a buscar una alimentación que sea equilibrada, balanceada y no restrictiva, y 1 de ellas mencionó que no se puede comer saludable todo el tiempo, ya que, no consideran que esto sea fácil ni sostenible en el tiempo.

Las decisiones que se han tomado

Entre las personas entrevistadas solo 1 persona no ha tomado decisiones para mejorar su alimentación, la mayoría mencionó que han implementado distintos cambios para mejorar su nutrición, reduciendo el consumo de productos ultraprocesados, productos que les sientan mal, y perjudican su digestión y el consumo de alcohol, además, han introducido en su dieta más frutas, verduras, han incrementado su consumo de agua, han intentado mejorar las porciones y horarios

de las comidas, y una de las personas entrevistadas incorporó en su dieta un batido saludable empacado incrementando su consumo de proteína.

Por otro lado, 1 de las personas hizo mención a que, el bajo consumo de algunos alimentos en el pasado provocó que se enfermara, tuviera problemas de colon, y el tema tuvo que ser tratado con la ayuda de psicología y psiquiatría, el tratamiento le permitió romper la barrera que tenía en relación a ciertos alimentos, y así pudo incrementar la ingesta de frutas y especialmente de verduras, este tratamiento lo realizó por su salud física y mental, y porque el problema estaba afectando sus relaciones sociales.

Las razones del cambio

Los entrevistados mencionaron distintos aspectos por los cuales mejoraron su alimentación, dentro de los cuales encontramos, el objetivo de progresar en su salud, los efectos adversos que estaban viendo, la conciencia de que la alimentación que llevaban antes podía provocarles enfermedades graves, para estar y sentirse bien, y la búsqueda de tener un mejor aspecto físico.

Por otro lado, 2 de los entrevistados estudian temas relacionados con ejercicio y nutrición, por lo que, tienen una mayor consciencia y conocimiento de las repercusiones de llevar una mala alimentación, y 1 de ellos considera que es importante el ejemplo, ya que, estudia para instruir a otros en el tema. Por último, 1 persona mencionó que lo hacía para tener una buena vejez evitando ciertas enfermedades, y otra persona intentó hacer cambios porque esto iba de la mano con su deseo de hacer ejercicio.

Factores que limitan la alimentación saludable en el consumidor:

Factores adicionales percibidos por los entrevistados

8 de las personas entrevistadas hicieron referencia a su economía o a los altos precios, también se mencionó la falta de información y de conocimiento de opciones saludables, los hábitos familiares, el tiempo, el hecho de que no en todos los supermercados se encuentra la misma variedad de estos productos, lo que refleja una accesibilidad limitada. Y, al contrario, 1 de las personas mencionó que a primera vista no percibe limitantes, y considera que quizás no los consume porque cree que no son tan ricos, y por la costumbre de comprar siempre ciertos productos, a continuación, se presentan los factores a mayor profundidad.

Hallazgos de las preguntas adicionales

Opinión de los entrevistados de los ultraprocesados

Por otro lado, se indaga a los consumidores acerca de su opinión de los ultraprocesados y de los productos catalogados como saludables, y con relación al segundo tipo de producto, se preguntó si en alguna ocasión habían comprado un producto de estos, cuáles productos habían adquirido, su opinión, la frecuencia de compra y donde lo habían adquirido.

Con relación a los productos, los entrevistados consideran que los ultraprocesados son nocivos para su salud, sin embargo, las personas los prefieren porque llenan y saben rico, otros entrevistados se ven atraídos a estos, porque son muy rápidos de preparar, fáciles de consumir, con una larga vida útil, y fáciles de conservar. Y otras personas mencionaron que suelen ser adictivos, y las personas vuelven a estos por el sabor.

Opinión de los entrevistados de los productos saludables empacados

Respecto a los productos empacados catalogados como saludables, dentro de las personas entrevistadas, 7 personas perciben que estas nuevas opciones son geniales, porque permiten reemplazar los alimentos ultraprocesados, y hacen más práctico y facilitan el tema de comer de forma saludable, los perciben como una buena alternativa y forma de empezar el cambio hacia

una vida más saludable, 1 de estas participantes, comentó que son buenas, pero aún no hay variedad suficiente.

1 de las entrevistadas tiene una opinión ambivalente del tema, ella considera que estos productos tienen ventajas y a la vez no, le parece bien que la industria ofrezca opciones para personas que quieren comer mejor. Sin embargo, también percibe problemas en esto, porque considera que, el hecho de que algo diga light o fit, no quiere decir que sea mejor, por lo que, está bien revisar alternativas, pero hay mucho desconocimiento y el consumidor puede confundirse. Además, estos productos son más costosos y no todos los lugares ofrecen estas alternativas.

Otras 3 personas entrevistadas tienen cierta desconfianza hacia estos productos, afirman que, en mercados se pueden encontrar marcas que hacen alusión a tener menos grasa, y azúcar, pero al no tener conocimiento, no cree que sea totalmente seria la publicidad, otro de los participantes afirmó que deben ser muy bien presentadas, porque el hecho de que sea menos dañino, no lo hace completamente saludable, y otra participante considera que, en cierta forma es una buena opción, pero al fin de cuentas estos tienen conservantes.

Opinión del sistema alimentario

8 personas consideran que el sistema alimentario está mal, donde resaltan algunas opiniones, se considera que en el negocio no es una prioridad lo saludable, que no está bien regulado el sistema y hay una gran falta de información, en relación con las empresas se menciona que estas no se interesan por las necesidades de las personas, y se cree que el marketing y la fortaleza de restaurantes de cadena puede afectar la alimentación. 1 persona tiene una visión más positiva del tema, considera que puede mejorar y que en este momento las empresas se preocupan más por ofrecer productos saludables, y se van adaptando a las

tendencias. Solo 1 persona se refirió al consumidor como el problema, en vez, de resaltar aspectos negativos de las empresas o el sistema en general.

C. Imágenes Grupo Focal y Prueba de Prototipo

Grupo Focal



Prueba de Prototipo



D. Estructura encuestas prueba de prototipo

[Ingrese aquí](#)

E. Archivos de Excel

Se incluye en esta sección los archivos de Excel a los que se hace referencia a lo largo del trabajo.

Resultados de la encuesta, prueba de prototipo: [Ingrese Aquí](#)

Excel Financiero y comercial: [Ingrese Aquí](#)

Plan de acción legal: [Ingrese Aquí](#)